Name: Groupfitness Leistungsnachweis 22.07.2021

Note:

Punkte: **/ 10**

① Welche Funktion hat das Tube als Trainingsequipment in einer Groupfitnesstunde? / 2

Nenne 2 Beispiele

② Woran erkennt man die stärke des Wiederstandes vom Tube? / 1

③ Nenne vier Übungen bei dem das Tube als Trainingsequipment aktiv genutzt wird / 4

1) 3)
2) 4)

④ Leite das Rudern eng in Senkhalte mit dem Tube mit genauer Erklärung an. / 3
Erläutere ebenfalls worauf in der Übung zu achten ist und wie die Übung kkorrekt durchgeführt wird.

Viel Erfolg!

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/groupfitness-leistungsnachweis-1